

**PENGARUH METODE *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP  
PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN *YEOP CHAGI* PADA  
ATLET *POOMSAE* CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO**

**SKRIPSI**

diajukan untuk memenuhi sebagian syarat untuk memperoleh  
gelar Sarjana Pendidikan Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga



Oleh  
Sefti Siswanti  
NIM 2004891

**PROGRAM STUDI  
PENDIDIKAN KEPELATIHAN OLAHRAGA  
FAKULTAS PENDIDIKAN OLAHRAGA DAN KESEHATAN  
UNIVERSITAS PENDIDIKAN INDONESIA**

**2024**

**PENGARUH METODE *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP  
PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN *YEOP CHAGI* PADA  
ATLET *POOMSAE* CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO  
SKRIPSI**

Oleh  
**Sefti Siswanti**  
**(2004891)**

Sebuah skripsi yang diajukan untuk memenuhi salah satu syarat memperoleh gelar  
Sarjana Pada Program Studi Pendidikan Kepelatihan Olahraga  
Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

© **Sefti Siswanti**  
**Universitas Pendidikan Indonesia**  
**Juni 2024**

Hak cipta dilindungi undang-undang  
Skripsi ini tidak boleh diperbanyak seluruhnya atau sebagian,  
dengan dicetak ulang, difotokopi, atau cara lainnya tanpa ijin dari penulis

**LEMBAR PENGESAHAN**

**SEFTI SISWANTI**

**2004891**

**PENGARUH METODE *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP  
PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN *YEOP CHAGI* PADA  
ATLET *POOMSAE* CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO**

disetujui dan disahkan oleh pembimbing:

Pembimbing I



**Dr. Nida'ul Hidayah, M.Si.**

NIP. 197209131998022001

Pembimbing II



**Sagitarius, M.Pd.**

NIP. 196911132001121001

Mengetahui

Ketua Program Studi

Pendidikan Keperawatan Olahraga



**Dr. H. Mulyana, M.Pd.**

NIP. 197108041998021001

Sefti Siswanti, 2024

**PENGARUH METODE *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN  
*YEOP CHAGI* PADA ATLET *POOMSAE* CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO**  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

**ABSTRAK**  
**PENGARUH METODE *CIRCUIT TRAINING* TERHADAP  
PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN *YEOP CHAGI* PADA  
ATLET *POOMSAE* CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO**

Sefti Siswanti<sup>1</sup>, Nida'ul Hidayah<sup>2</sup>, Sagitarius<sup>3</sup>

[seftisiswanti02@upi.edu](mailto:seftisiswanti02@upi.edu)

Pendidikan Kepelatihan Olahraga

Fakultas Pendidikan Olahraga dan Kesehatan

Universitas Pendidikan Indonesia

*Circuit training* adalah metode latihan yang menggabungkan berbagai variasi latihan menjadi beberapa pos sehingga membentuk satu putaran (sirkuit) yang dilakukan secara berurutan dan berulang-ulang untuk meningkatkan kondisi fisik dan keterampilan cabang olahraga tertentu. *Yeop chagi* adalah salah satu teknik tendangan yang membutuhkan kecepatan tinggi untuk menghasilkan poin lebih banyak dalam pertandingan taekwondo khususnya kategori *poomsae* (seni). Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui pengaruh metode *circuit training* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *yeop chagi* pada atlet *poomsae* cabang olahraga taekwondo. Metode penelitian yang digunakan adalah metode eksperimen dengan *the randomized pretest-posttest control group design*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh atlet *poomsae Combat Taekwondo Team* yang berjumlah 12 orang, pengambilan sampel menggunakan teknik *total sampling*. Instrumen penelitian untuk pengumpulan data menggunakan tes kecepatan tendangan dalam waktu 15 detik. Perlakuan pada penelitian ini dilakukan selama 12 kali pertemuan dengan frekuensi 3 kali dalam 1 minggu. Data hasil penelitian dianalisis dengan menggunakan software SPSS. Berdasarkan uji *paired sampel t-test* diperoleh nilai signifikan kurang dari 0,05 ( $0,001 < 0,05$ ) maka  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima. Sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan dari metode *circuit training* terhadap peningkatan kecepatan tendangan *yeop chagi* pada atlet *poomsae* cabang olahraga taekwondo.

**Kata kunci:** *Circuit Training*, Kecepatan, *Poomsae*, Taekwondo, *Yeop Chagi*

## DAFTAR ISI

<b>LEMBAR PENGESAHAN .....</b>	<b>ii</b>
<b>LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN ISI SKRIPSI.....</b>	<b>iii</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>iv</b>
<b>UCAPAN TERIMAKASIH.....</b>	<b>v</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>xi</b>
<b>DAFTAR LAMPIRAN .....</b>	<b>xii</b>
<b>BAB I.....</b>	<b>xiii</b>
<b>PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang .....	1
1.2 Rumusan Masalah .....	1
1.3 Tujuan Penelitian.....	3
1.4 Manfaat Penelitian.....	4
1.5 Struktur Organisasi Skripsi .....	4
<b>BAB II .....</b>	<b>5</b>
<b>KAJIAN PUSTAKA .....</b>	<b>6</b>
2.1 Taekwondo .....	6
2.2 Teknik Dasar Taekwondo .....	7
2.3 Kategori Dalam Taekwondo.....	9
2.4 <i>Poomsae</i> .....	10
2.5 Kondisi Fisik .....	11
2.6 Kecepatan .....	13
2.7 Kecepatan Tendangan <i>Yeop Chagi</i> .....	14
2.7.1 Langkah-Langkah Melakukan Tendangan <i>Yeop Chagi</i> .....	15
2.7.2 Faktor-Faktor Kecepatan Tendangan .....	15
2.8 Latihan.....	16
2.8.1 Tujuan Latihan.....	17
2.8.2 Prinsip-Prinsip Latihan .....	17
2.9 Latihan Kecepatan .....	21
2.10 <i>Circuit Training</i> .....	23

Sefti Siswanti, 2024

**PENGARUH METODE CIRCUIT TRAINING TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN YEOP CHAGI PADA ATLET POOMSAE CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO**

Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu

2.11 Kerangka Berpikir .....	25
2.12 Hipotesis Penelitian .....	26
<b>BAB III.....</b>	<b>30</b>
<b>METODOLOGI PENELITIAN .....</b>	<b>30</b>
3.1 Metode Penelitian .....	30
3.2 Desain Penelitian .....	31
3.3 Populasi dan Sampel .....	32
3.4 Instrumen Penelitian .....	33
3.5 Prosedur Penelitian .....	33
3.6 Analisis Data .....	37
<b>BAB IV .....</b>	<b>43</b>
<b>TEMUAN DAN PEMBAHASAN .....</b>	<b>43</b>
4.1 Temuan .....	43
4.1.1 Analisis Deskriptif Statistik .....	43
4.1.2 Uji Normalitas .....	46
4.1.3 Uji Homogenitas .....	46
4.1.4 Uji Hipotesis .....	47
4.2 Pembahasan .....	49
<b>BAB V.....</b>	<b>52</b>
<b>SIMPULAN, IMPLIKASI, DAN REKOMENDASI .....</b>	<b>52</b>
5.1 Simpulan.....	52
5.2 Implikasi .....	52
5.3 Rekomendasi .....	52
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>53</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>56</b>

## DAFTAR PUSTAKA

- Amdan, A., & Sepdanius, E. (2019). Tinjauan Ketepatan Tendangan Dollyo Chagi Atlet Taek Won Do Di Smpn 2 Nan Sabaris. *STAMINA*, 2(8), 35-46.
- Bompa, T. O. (1990). Periodization of strength: The most effective methodology of strength training. *National Strength and Conditioning Association Journal*, 12(5), 49-52.
- Edwarsyah, E., Hardiansyah, S., & Syampurma, H. (2017). Pengaruh Metode Pelatihan Circuit Training Terhadap Kondisi Fisik Atlet Pencak Silat Unit Kegiatan Olahraga Universitas Negeri Padang. *Jurnal Penjakora*, 4(1), -10.
- Eman, M., & Kurniawan, D. (2014). *Perancangan Buku Panduan Pembelajaran Taekwondo Untuk Anak Usia 8-12 Tahun* (Doctoral dissertation, Petra Christian University).
- Fachrezzy, F., Maslikah, U., Ali, M., Hermawan, I., Reginald, R., & Nugroho, H. (2021). Analysis of The Relationship Between Concentration and Balance Against Yoep Chagi Kick Poomsae Movement Technique Sports Club Taekwondo Achievement State University of Jakarta. *Kinestetik: Jurnal Ilmiah Pendidikan Jasmani*, 5(3), 536-544.
- Febriani, I., Kurniawan, C., Husin, S., Nurseto, F., & Utama, D. D. P. (2023). Hubungan berat badan dan power otot tungkai terhadap kecepatan tendangan dollyo chagi atlet taekwondo Lampung. *Jurnal Kejaora (Kesehatan Jasmani dan Olah Raga)*, 8(1), 65-71.
- Fitriani, R. S., & Suparman, O. (2016). *Ensiklopedia Mini Olahraga*. Bandung: Lontar Media Tama Dan Kubu Buku.
- Gunawan, R. N. (2015). *Kontribusi Keseimbangan Dinamis Dan Fleksibilitas Panggul Terhadap Penampilan Poomsae (Koryo) Pada Cabang Olahraga Taekwondo* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Hanief, Y. N., & Puspodari, P. (2017). Profile of physical condition of Taekwondo Junior Athletes Puslatkot (Training centre) Kediri city year 2016 to compete in 2017 east java regional Competition.
- Harsono, M. S., & Drs, M. S. (1988). Coaching dan aspek-aspek psikologis dalam coaching. *Direktorat Jendral Pendidikan Tinggi: Jakarta*.
- Kurniawan, W. J., & Gusrianty, G. (2019). Sistem Pendukung Keputusan Seleksi

- Atlet Poomsae Taekwondo Dengan Metode Analitic Hierachy Process. *JOISIE (Journal Of Information Systems And Informatics Engineering)*, 2(1), 26-32.
- Koshcheyev, A. (2019). Technical training in the non-olympic taekwondo (poomsae) direction during the initial preparation phase. *Фізична культура, спорт та здоров'я нації*, (8), 157-164.
- Mansur, L. K. (2015). Efektivitas Tendangan Yeop Chagi Terhadap Perolehan Nilai Pada World Taekwondo Gran-Prix Final Tahun 2014 Di Mexico. *Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Muharyoko, R. (2013). Profil Kondisi Atlet Taekwondo Poomsae Putra Umur di Bawah 14 Tahun di Kabupaten Sleman Tahun 2013. *Skripsi: Fakultas Ilmu Keolahragaan-Universitas Negeri Yogyakarta*.
- Nurhasanah, N., Ulfah, W. A., & Walton, E. P. (2019). Pengaruh Latihan Sirkuit Training terhadap Kecepatan Tendangan Sabit pada Siswa Ekstrakurikuler Pencak Silat SMP Negeri 2 Pangkalpinang. *Sport, Pedagogik, Recreation and Technology: Jurnal Ilmu Pendidikan Jasmani Olahraga, Kesehatan dan Rekreasi (Sparta)*, 1(2), 82-86.
- Pinem, R. (2013). Upaya Meningkatkan Kecepatan Tendangan Dollyo Chagi Melalui Metode Circuit Training Pada Atlet Taekwondo Club Ptc Binjai Tahun 2013 (Doctoral dissertation, UNIMED).
- Pujianto, A. (2015). Profil kondisi fisik dan keterampilan teknik dasar atlet tenis meja usia dini di kota semarang. *Journal of physical education health and sport*, 2(1), 38-42.
- Sabatini, N. K. G., Nugraha, M. H. S., & Dewi, A. A. N. T. N. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi kecepatan, kekuatan, dan daya ledak terhadap tendangan pada atlet taekwondo. *Jurnal Pendidikan Olah Raga*, 8(2), 85-95.
- Sajoto. (1988). Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga. Semarang: FPOK – IKIP Semarang.
- Sandra, A. (2022). Rancang Bangun Aplikasi Teknik Dasar Taekwondo Menggunakan Animasi 3D Berbasis Android.
- Sembiring, R. (2013). Peningkatan Kondisi Fisik Melalui Latihan Circuit Training pada Atlet pada Atlet Taekwondo Putra Junior Sibayak Club Medan Tahun



2013. Medan: UNIMED.

- Setiawan, A. (2014). *Profil Kecepatan Tendangan Idan Dollyo Chagi Pada Atlet Tim Taekwondo Upi* (Doctoral dissertation, Universitas Pendidikan Indonesia).
- Sidik, D. Z. (2015). Prinsip Prinsip Latihan Dalam Olahraga Prestasi. *Online at <https://penjasorkessman3.files.wordpress.com/>*.(Diakses 4/04/2015).
- Subarjah, H. (2013). Latihan kondisi fisik. *Educacion*, 53(9), 266-276.
- Suryadi, V. Y. (2002). *Tae Kwon Do Poomse Tae Geuk*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Swandana, A., & Trinanda, A. (2023). Pengaruh Metode Circuit Training Terhadap Kecepatan Tendangan Narae Chagi Pada Tim Taekwondo Kesatria. *Aisyah Journal Of Physical Education (AJoPE) e-ISSN: 3046-790X*, 2(2), 82-87.
- Tirtawirya, D. (2005). Perkembangan Dan Peranan Taekwondo dalam Pembinaan Manusia Indonesia. *JORPRES (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 1(2).
- Tirtawirya, D. (2011). Agility T Test Taekwondo. *Jorpres (Jurnal Olahraga Prestasi)*, 7(7), 27-31.
- Utomo, A. W. B. (2018). Analisis hubungan faktor kondisi fisik dominan dengan keterampilan poomsae atlet taekwondo putri Kabupaten Ngawi. *JPOS (Journal Power Of Sports)*, 1(2), 23-29.
- Wahyuni, S. (2020). Vo2max, Daya Ledak Otot Tungkai, Kelincahan dan Kelentukan untuk Kebutuhan Kondisi Fisik Atlet Taekwondo. *Jurnal Patriot*, 2(2), 640-653.
- Wardhani, R., & Yane, S. (2023). Pengaruh Latihan Lateral Crossover Terhadap Peningkatan Kecepatan Tendangan Taekwondo. *Musamus Journal of Physical Education and Sport (MJ PES)*, 5(02), 34-41.
- World Taekwondo Federation. (2019). *Poomsae Competition Rules and Interpretation*. Indonesia: World Taekwondo Federation
- Yudiana, Y., Subardjah, H., & Juliantine, T. (2012). Latihan fisik. *Bandung: FPOK-UPI Bandung*.
- Zaneta, L. C. F. (2016). Pengaruh Metode Latihan Terhadap Kesempurnaan Tendangan Yeopchagi Pada Atlet Poomsae Dojang Tsu-Do Club Salatiga. *Journal of Sport Coaching and Physical Education*, 1(1), 24-29.

Sefti Siswanti, 2024

**PENGARUH METODE CIRCUIT TRAINING TERHADAP PENINGKATAN KECEPATAN TENDANGAN YEOP CHAGI PADA ATLET POOMSAE CABANG OLAHRAGA TAEKWONDO**  
Universitas Pendidikan Indonesia | repository.upi.edu | perpustakaan.upi.edu